

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur merupakan suatu kebutuhan pokok manusia yang sangat mendasar. Proses tidur bukanlah sekedar istirahat dari kegiatan keseharian kita, tetapi merupakan proses aktif daripada otak yang melibatkan beberapa fase tidur yang amat kompleks. Robert Mack Nish di dalam bukunya *The Phylosophy of Sleep* 1843, mengemukakan : “tidur merupakan keadaan di antara hidup dan mati. Tidur amat penting untuk pemulihan kesehatan mental dan fisik kita. Bila kita tidak tidur, maka tubuh dan pikiran tidak dapat berfungsi dengan baik (Lumbantobing, 2004). Waktu tidur yang cukup bagi orang dewasa adalah 6 jam sehari, dan idealnya adalah 7 hingga 8 jam setiap malam (Lavie *et al.*, 2002). Saat itulah tubuh melakukan perbaikan-perbaikan yang dibutuhkan. Kekurangan tidur akan menurunkan produktivitas, kemampuan menikmati hidup, penampilan kita dan tentunya kualitas hidup secara keseluruhan juga akan memburuk. Bila kita menjalani tidur yang berkualitas buruk dalam jangka waktu yang lama, maka kesehatan fisik mental kita dapat terganggu dan menyebabkan penurunan produktivitas berpikir dan bekerja (*National Institute of Neurological Disorders and Stroke*, 2005).

Salah satu penyebab tidur yang berkualitas buruk adalah gangguan tidur (*sleep disorder*). Gangguan tidur yang akan dibahas pada karya tulis ini adalah tentang *Restless Legs Syndrome (RLS)*. *RLS* adalah suatu kondisi dimana timbul perasaan yang sangat tidak nyaman pada kedua tungkai. Biasanya terjadi saat duduk atau berbaring. Perasaan ini menyebabkan penderita selalu ingin berdiri dan berjalan. Karena ketika melakukan aktivitas tersebut, maka perasaan tidak nyaman tersebut akan hilang. Penyakit ini dapat terjadi pada pria dan wanita, menyerang segala usia dan yang jelas sangat mengganggu tidur dan akhirnya mengakibatkan selalu mengantuk, kesulitan mengerjakan segala sesuatu. Saat ini prevalensi penderita *RLS* terus meningkat, telah diketahui saat ini di dunia

mencapai kurang lebih 40-50% pada usia lanjut (60-74 tahun) (Japardi, 2002). Sedangkan di Indonesia sendiri hingga saat ini belum diperoleh data yang pasti untuk penyakit ini karena ilmu kedokteran tidur baru mulai berkembang 5 tahun terakhir dan sekitar 30 tahun yang lalu di dunia. Namun melalui beberapa penelitian yang ada, didapatkan bahwa perbandingan pria dengan wanita yang menderita *RLS* adalah 1 berbanding 2 (Lumbantobing, 2004). Gangguan tidur akibat *RLS* akan berdampak buruk pada kehidupan penderitanya dan akan menyebabkan penurunan kualitas hidupnya. Dan memperhatikan fakta-fakta diatas, maka diperlukan pengetahuan tentang penyakit tersebut dan cara mendeteksinya atau mendiagnosis sedari dini agar tidak berlarut-larut dan dapat segera ditanggulangi.

RLS ini dapat dideteksi atau didiagnosis menggunakan suatu pemeriksaan yang dinamakan polisomnografi. Polisomnografi (PSG) adalah istilah yang digunakan untuk menjelaskan kumpulan sistematika macam-macam parameter fisiologis selama tidur. PSG digunakan untuk mengevaluasi tidur dan bangun abnormal dan gangguan fisiologis yang mempunyai akibat pada tidur dan atau bangun. Polisomnogram terdiri atas rekaman simultan dari parameter fisiologis yang terkait dengan tidur dan bangun. Interaksi antara berbagai sistem organ selama tidur dan bangun juga dievaluasi (Armon *et al.*, 2007).

Berdasarkan keterangan di atas, maka peneliti merasa perlu untuk mencari dan menyebarkan informasi mengenai gangguan tidur akibat *RLS* dan juga tentang bagaimana peranan PSG pada gangguan tersebut. Peneliti memilih *RLS* karena prevalensinya yang terus meningkat dan juga kekurangtahuan masyarakat mengenai gangguan ini. Sehingga dengan tersedianya informasi yang memadai, masyarakat dapat lebih memperhatikan gejala atau tanda yang dialami, misalnya perasaan sangat tidak nyaman pada tungkai. Dengan demikian, diagnosis dan penanganan *RLS* dapat dilakukan lebih dini untuk mendapatkan hasil yang lebih baik.

1.2 Identifikasi Masalah

- Apakah peranan PSG dalam mengevaluasi *RLS*.
- Apakah indikasi dilakukannya pemeriksaan PSG.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud penelitian

Penelitian ini bermaksud untuk memberikan informasi tentang gangguan tidur yang salah satunya dapat disebabkan oleh *RLS* serta pemeriksaan PSG pada penyakit tersebut.

1.3.2 Tujuan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peranan dan indikasi pemeriksaan PSG pada *RLS*.

1.4 Manfaat Karya Tulis Ilmiah

1.4.1 Manfaat Akademis

Karya tulis ini diharapkan dapat menambah pengetahuan mengenai gangguan tidur yang disebabkan oleh *RLS* dan juga peranan PSG pada penyakit ini.

1.4.2 Manfaat Praktis

Memberikan wawasan kepada masyarakat, kepada dokter, tentang gangguan tidur yaitu *RLS*, gejala-gejalanya, dan juga sarana pemeriksaan PSG.

1.5 Metodologi Penelitian

Metode yang digunakan dalam menyusun karya tulis ilmiah ini adalah penelitian deskriptif dengan pengambilan data secara retrospektif pada rekam medis laboratorium tidur penderita gangguan tidur *RLS* di Rumah Sakit Immanuel Bandung periode Januari 2008 hingga Juli 2009.

1.6 Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi pengambilan data dilakukan di pusat rekam medik laboratorium tidur Rumah Sakit Immanuel Bandung. Waktu pengambilan data dan penelitian dilaksanakan pada bulan Desember 2008 hingga Juli 2009.